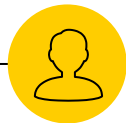


# Como manter relacionamos saudáveis?



Uma breve reflexão sobre como nos relacionamos uns com os outros...



# Relações...

---

Como você se relaciona com as outras pessoas?  
Suas relações são saudáveis, te fazem sentir bem?  
Você se respeita e respeita os outros na relação?

Essas são algumas questões que pretendo refletir  
nesta breve apresentação...

Bruno Carrasco,  
Psicoterapeuta Existencial.



## O que é **relacionamento** ?

**Relacionamento** é o ato de nos relacionar, estabelecer uma ligação, uma conexão com algo ou com alguém.

O relacionamento com outra pessoa pode ser de **diversas formas**, seja uma relação amorosa, afetiva, íntima, virtual, de amizade, coleguismo, encontro ou parentesco.



## A relação está entre as pessoas





## Como nos **relacionamos** ?

Nos relacionamos constantemente com diversas pessoas, em diferentes circunstâncias.

Porém, **nem sempre percebemos ou refletimos sobre como estabelecemos nossas relações**, se elas nos fazem bem ou não...



## As pessoas são diferentes

As pessoas são diferentes, cada uma possui suas particularidades, seus gostos e aversões, suas crenças e valores, sua maneira de ver o mundo.

**E cada pessoa se relaciona de uma maneira específica com a outra.** Existem basicamente três maneiras que estabelecemos a relação, veremos!

---

1

## **Modo Submisso**

Quando aceita tudo o que o outro propõe.

---



## Modo **SUBMISSO**

---

As pessoas que se relacionam no modo submisso, são aquelas que **aceitam tudo o que a outra pessoa diz, quer ou propõe.**

Difícilmente contrariam a outra pessoa, e se colocam disponíveis para ela a todo tempo.





## **Exemplo**

A pessoa diz:

“-Vamos ouvir música?”

Sua resposta, mesmo que não esteja com vontade de escutar música naquele momento, é:

“-Sim, claro!”

2

## Modo Autoritário

Exige que o outro faça sempre o que você quer.



## Modo **AUTORITÁRIO**

---

As pessoas autoritárias, são aquelas que **fazem de tudo para que o outro faça o que elas desejam**, sem se importar se o outro quer ou não fazer.

Estão sempre a ordenar, convencer, definir, e até chantagear o outro para conseguir o que querem.



## **Exemplo**

A pessoa diz:

“–Nós vamos ouvir música.”

Ou, simplesmente coloca a música que quer ouvir sem se importar com a outra pessoa, sem se importar se a outra pessoa está interessada em ouvir ou não.

---

3

## Modo Diálogo

Quando se propõe ao outro o que quer e se abre para possibilidades.

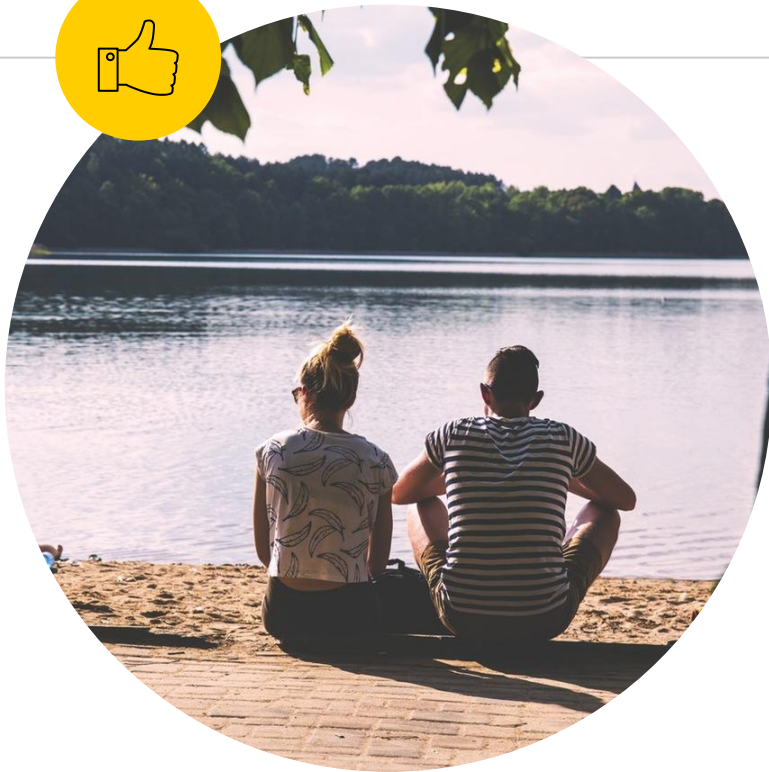


## Modo **DIÁLOGO**

---

As pessoas que se relacionam no modo diálogo, são aquelas que **propõem ou sugerem aos outros o que desejam fazer, e se abrem às opiniões e sugestões dos outros também.**

Elas propõem o que desejam na relação, mas também se abrem a sugestões, podendo inclusive mudar de ideia e fazer o que o outro sugeriu.



## **Exemplo**

Você diz:

“–Vamos ver um filme?”

A pessoa responde:

“–Legal, mas eu gostaria de ouvir música.”

Você sugere:

“–Que tal assistirmos um musical?”



## Sobre os modos

---

O modo diálogo nem sempre é como um ou outro quer, ele permite se abrir a novas possibilidades.

Perceba que no primeiro a pessoa faz sempre o que a outra quer, no segundo a pessoa faz sempre o que ela quer, e no terceiro ambos dialogam, se dispõem e chegam a um desejo em comum.





## Diferenças entre os modos

### SUBMISSO

Sempre faz o que a outra pessoa quer, não se coloca na relação, não comenta sobre seus desejos e expectativas, somente serve o outro.

### AUTORITÁRIO

Só se relaciona se o outro sempre fizer o que você quer, independente se ele quer ou não fazer, controla o outro, obriga e até chega a chantagear ele.

### DIÁLOGO

Propõe o que deseja e se abre para o desejo do outro. Se dispõe a mudar de opinião ou encontrar novas maneiras, se respeitando a si e ao outro na relação.



## Relações e conflitos...

Como nos relacionamos com pessoas diferentes, que possuem concepções e valores distintos dos nossos, o conflito pode acontecer, nem todo relacionamento é harmônico!

Porém, podemos tentar **dialogar sobre conflito** e transformar em algo produtivo para a relação, ao invés de torná-lo numa briga.



## Relacionar é **respeitar**

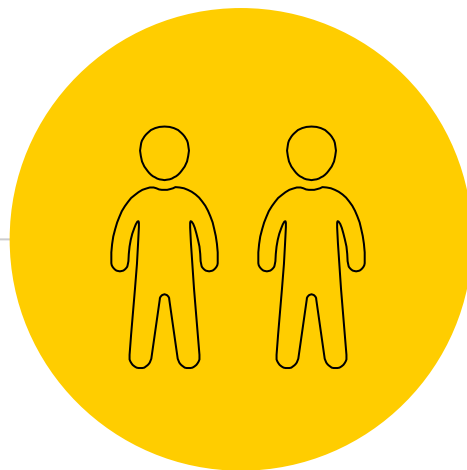
---

Relacionar é respeitar:  
**respeitar o outro e a nós mesmos.**

O **relacionamento saudável** é aquele onde há um respeito autêntico e consideração dos diferentes modos de ser de cada pessoa na relação.

O **relacionamento** não se trata de nos encaixar no modo de ser de outra pessoa, nem tentar encaixar ela em nosso modo de ser, mas perceber nossas diferenças, expressar nossos desejos e respeitar a singularidade de cada um na convivência.

“



## **Como você se relaciona?**

Fica o convite à reflexão...



**Por Bruno Carrasco**

---

Psicoterapeuta que valoriza cada pessoa em seu modo de ser singular, promovendo seu autoconhecimento e sua autonomia para lidar com as dificuldades que atravessa, ampliando suas possibilidades de ser e de escolher sua vida.



## Ser e conviver

Ser e conviver é um espaço online em favor do autoconhecimento e da realização pessoal, oferecendo conteúdos, serviços, cursos e ebooks que valorizam nossa liberdade de ser e o desenvolvimento de nossas potencialidades.

[www.sereconviver.com](http://www.sereconviver.com)

[www.fb.com/sereconviverpg](https://www.facebook.com/sereconviverpg)